

# MOBBING O ASSETJAMENT LABORAL (I)

# PS-04

## DEFINICIONS

“Ens referim a un tipus de situació que amenaça d’infligir a l’individu perjudicis psíquics i físics greus. L’assetjament laboral és un procés de **destrucció**; es compon d’una sèrie d’**actuacions hostils** que, preses aïlladament, podrien parèixer anodines, però, **repetides de manera constant**, tenen **efectes perniciosos**.”

El concepte més conegut d’assetjament laboral es va definir com “una forma de violència psicològica extrema que es pot produir en l’àmbit d’una organització, que s’exercix de manera sistemàtica (almenys una vegada per setmana) i durant un període prolongat (més de sis mesos), i sobre una altra persona en el lloc de treball, en què ambdós parts es troben en una situació asimètrica de poder en l’empresa i la institució” (Heinz Leyman).

Segons l’Institut Nacional de Seguretat i Higiene en el Treball (INSHT), la definició finalment adoptada d’assetjament psicològic en el treball és la següent: exposició a **conductes de violència psicològica**, dirigides de manera **reiterada i prolongada** en el temps, **envers una persona per part d’una altra que actua des d’una posició de poder (no necessàriament jeràrquic)**. Esta exposició es produïx en el marc d’una **relació laboral** i suposa un risc important per a la salut.

### PERFIL DE LA VÍCTIMA

#### PROFESSIONALMENT COMPETENT

- Responsable i honest.
- Tímid i amb bona fe.
- Creatiu.
- Ben valorat.
- Amb un alt sentit de la justícia.
- Possible situació de vulnerabilitat.



### PERFIL DE L’ASSETJADOR

#### PERSONA INSEGURA

- Baixa autoestima.
- Necessita reafirmar-se cada dia.
- Poc competent.
- Gran desig de poder.
- Sol tindre alguna connotació psicològica com ara perversió narcisista, absència d’empatia o desordre emocional.



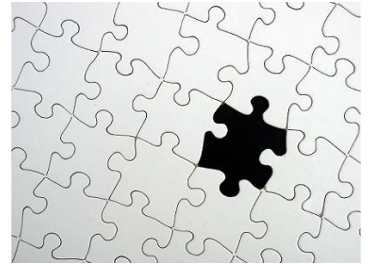
### CONSEQÜÈNCIES EN LA VÍCTIMA D’ASSETJAMENT LABORAL

- ⊙ Inseguretat, irritabilitat, canvis de personalitat, fòbies, trastorns del son.
- ⊙ Sentiment d’ansietat i culpabilitat.
- ⊙ Pèrdua de la confiança en si mateixa i en els altres, falta d’autoestima.
- ⊙ Depressió, en alguns casos amb baixes laborals constants.
- ⊙ Pèrdua momentània de la seua capacitat laboral i en alguns casos greus dificultats per a recuperar-la.
- ⊙ Eixida de la víctima de l’empresa de forma voluntària o forçosa.
- ⊙ Problemes familiars i socials, augment de la conflictivitat amb la seua família, distanciament amb les amigues



## CONSEQÜÈNCIES PER A L'ORGANITZACIÓ

- ⊙ Increment de l'absentisme laboral i de les baixes laborals.
- ⊙ Rotació del personal.
- ⊙ Descens de la productivitat.
- ⊙ Pèrdua d'efectivitat en el treball, no només respecte de les víctimes d'assetjament moral, sinó també de la resta de companys que patixen un clima psicosocial negatiu en el treball.
- ⊙ Perjuís de caràcter econòmic i social, inspeccions de treball, demandes, etc.
- ⊙ Greu deteriorament de la imatge de l'organització.



## FORMES D'ASSETJAMENT LABORAL

- ⊙ Ordes contradictòries.
- ⊙ Atacs a la vida privada de la víctima.
- ⊙ Mirades reiterades i constants.
- ⊙ Destrucció o ocultació de documents de treball.
- ⊙ Difamacions.
- ⊙ Atacs a les actituds de la víctima.
- ⊙ Amenaces de violència física.
- ⊙ Agressions verbals.



## FACTORS QUE INCREMENTEN LA POSSIBILITAT D'ASSETJAMENT LABORAL

- ⊙ Cultura organitzativa inadequada o inexistent en matèria de prevenció de riscos psicosocials.
- ⊙ Falta d'informació i formació.
- ⊙ Canvis sobtats en l'organització.
- ⊙ Inestabilitat en l'ocupació i incertesa laboral.
- ⊙ Nivells extrems d'exigència laboral.
- ⊙ Falta de comunicació: escassa o nul·la relació del personal entre si i amb la direcció.
- ⊙ Deficiències en les polítiques de personal i falta d'objectius i valors comuns.
- ⊙ Clima laboral negatiu.

## ESTRATÈGIES DE SUPORT

⊙ **Tingues paciència.** El temps va a favor teu, després d'un període inicial de desànim i depressió, retrobaràs la força de viure, de somriure, de vèncer els teus assetjadors, de ser justament rescablat pels danys patits.

⊙ **No cedisques al desànim ni a la depressió.** T'han atorgat el rol de "boc expiatori" d'una situació de la qual no eres responsable.

⊙ **No penses en la dimissió.** Dimidir t'allibera, però dóna la victòria a l'assetjador.

⊙ **No penses que eres l'únic que es troba en eixa situació.**

⊙ **Organitza't per a resistir.** Arreplega tota la documentació que pugues de les agressions patides.

⊙ **Busca aliats.** És el més difícil. Els companys no sempre estan disposats a col·laborar. No t'aïlles. No t'avergonyisques de la teua situació. Parla amb les persones pròximes per reforçar l'autoestima, però no et passes a l'extrem contrari.

⊙ **Controla i canalitza la ira i el ressentiment** (la ira és l'aliada de l'assetjador).

⊙ **Procura desactivar-te emocionalment** i evita reaccionar amb atacs.

⊙ **Evita la destrucció,** sol·licita ajuda mèdica, psicològica i legal per a dissenyar el pla terapèutic més adequat.